

萬丹.興華國小111年04月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀類 種類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油類類 堅果類 種子類 (份)
4月1日	五	糙米飯	沙茶豆腐	螞蟻上樹	關東煮	季節時蔬	巧達濃湯		4.8	2.0	1.6		2.0
4月4日	一	~ 兒童節.清明節連假 ~											
4月5日	二												
4月6日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	蒸紅豆包一粒	黃椒炒麵腸			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.4	1.4	0.9	2.0
4月7日	四	糙米飯	蒸南瓜塊1塊	塔香海草	川耳素雞	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		5.1	2.1	1.7		2.0
4月8日	五	糙米飯	素腐皮捲1條	悶冬瓜	韓式豆腐鍋	季節時蔬	玉米濃湯		4.5	2.0	2.6		2.0
4月11日	一	白飯	素肉排一塊	杏鮑菇燒豆腐	玉米炒毛豆	季節時蔬	味噌豆枝湯		4.4	2.5	1.4		2.0
4月12日	二	小米飯	香滷烤麩	高麗菜炒素火腿	香酥雞蛋豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.2	1.8		2.0
4月13日	三	粥	養生南瓜粥	茶葉蛋1粒	開陽豆腐			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.2	2.5	1.0	0.9	2.0
4月14日	四	糙米飯	紅燒豆包	清炒茄子	塔香油豆腐	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯		4.0	3.0	2.0		2.0
4月15日	五	糙米飯	滷白豆干2塊	白菜滷	泰式香酥百頁	季節時蔬	冬菜素雞湯		4.0	3.2	2.7		2.0
4月18日	一	白飯	醬燒雙菇豆包1塊	蕃茄豆腐	咖哩三丁(洋芋,毛豆,紅蘿蔔,玉米)	季節時蔬	涼薯蛋花湯		5.1	2.4	1.6		2.0
4月19日	二	燕麥飯	枸杞養生鍋	甜椒炒蛋	麻醬黃瓜干絲	季節時蔬	酸辣湯		5.5	2.1	1.6		2.0
4月20日	三	麵食	素肉羹麵	三杯麵腸	山藥捲一塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	7.0	2.5	1.0	0.9	2.0
4月21日	四	糙米飯	素牛蒡排1塊	紅蘿蔔炒蛋	雪菜腰花	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		4.8	2.1	1.9		2.0
4月22日	五	糙米飯	素肉燥豆腐	三色玉米(玉米,香菇,毛豆)	菜豆炒干絲	季節時蔬	蔬菜湯		4.4	2.0	1.7		2.0
4月25日	一	白飯	芙蓉炒蛋	炒海帶根	佛跳牆	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.0	2.0	2.1		2.0
4月26日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木需炒鳳梨	季節時蔬	金針菇湯		4.2	2.3	1.4		2.0
4月27日	三	白飯	素雞親子丼飯	蠔油豆腸	蒸素燒賣2粒		蘿蔔湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.4	1.1	0.9	2.0
4月28日	四	糙米飯	蔬菜捲1條	麻油燒豆包	花椰炒豆干	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯		4.0	2.7	2.0		2.0
4月29日	五	糙米飯	九層塔炒蛋	炒三丁(玉米,毛豆,豆干)	枸杞炒山藥	季節時蔬	黃瓜湯		5.0	2.0	1.2		2.0

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

校長：

營養師陳淑貞

營養師特聘
職務代理人 陳心琳

屏東縣立萬丹
國民小學校長 李岳林